**ТАБЛИЦА ПОДСЧЕТА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ (ХЕ)**

1 ХЛЕБНАЯ ЕДИНИЦА = 10 – 12 г углеводов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** | | **1 ХЕ = количество продукта в мл** |
| 1 стакан | Молоко | 250 |
| 1 стакан | Кефир | 250 |
| 1 стакан | Сливки | 250 |
|  | Йогурт натуральный | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** | | **1 ХЕ = количество продукта в граммах** |
| 1 кусок | Белый хлеб | 20 |
| 1 кусок | Ржаной хлеб | 25 |
| 5 шт. | Крекеры (сухое печенье) | 15 |
| 15 шт. | Соленые палочки | 15 |
| 2 шт. | Сухари | 15 |
| 1 столовая ложка | Панировочные сухари | 15 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ** | | **1 ХЕ = количество продукта в граммах** |
| 1-2 столовых ложки | Вермишель, лапша, рожки, макароны\* | 15 |

\* В сыром виде. В вареном виде 1 ХЕ = 2-4 ст. ложки продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КРУПЫ, КУКУРУЗА, МУКА** | | **1 ХЕ = количество продукта в граммах** |
| 1 ст. л. | Гречневая\* | 15 |
| 1/2 початка | Кукуруза | 100 |
| 3 ст. л. | Кукуруза (консерв.) | 60 |
| 2 ст. л. | Кукурузные хлопья | 15 |
| 10 ст. л. | Попкорн | 15 |
| 1 ст. л. | Манная\* | 15 |
| 1 ст. л. | Мука (любая) | 15 |
| 1 ст. л. | Овсяная\* | 15 |
| 1 ст. л. | Овсяные хлопья\* | 15 |
| 1 ст. л. | Перловая\* | 15 |
| 1 ст. л. | Пшено\* | 15 |
| 1 ст. л. | Рис\* | 15 |

\* 1 ст. ложка сырой крупы. В вареном виде 1 ХЕ = 2 ст. ложки продукта (50 г).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КАРТОФЕЛЬ** | | **1 ХЕ = количество продукта в граммах** |
| 1 штука величиной с крупное куриное яйцо | Вареный картофель | 65 |
| 2 столовых ложки | Картофельное пюре | 75 |
| 2 столовых ложки | Жареный картофель | 35 |
| 2 столовых ложки | Сухой картофель (чипсы) | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФРУКТЫ И ЯГОДЫ (С КОСТОЧКАМИ И КОЖУРОЙ)** | | **1 ХЕ = количество продукта в граммах** |
| 2-3 шт. | Абрикосы | 110 |
| 1 штука, крупная | Айва | 140 |
| 1 кусок (поперечный срез) | Ананас | 140 |
| 1 кусок | Арбуз | 270 |
| 1 штука, средний | Апельсин | 150 |
| 1/2 штуки, среднего | Банан | 70 |
| 7 столовых ложек | Брусника | 140 |
| 12 штук, небольших | Виноград | 70 |
| 15 штук | Вишня | 90 |
| 1 штука, средний | Гранат | 170 |
| 1/2 штуки, крупного | Грейпфрут | 170 |
| 1 штука, маленькая | Груша | 90 |
| 1 кусок | Дыня | 100 |
| 8 столовых ложек | Ежевика | 140 |
| 1 штука | Инжир | 80 |
| 1 штука, крупный | Киви | 110 |
| 10 штук, средних | Клубника | 160 |
| 6 ст. ложек | Крыжовник | 120 |
| 8 ст. ложек | Малина | 160 |
| 1 штука, небольшое | Манго | 110 |
| 2-3 штуки, средних | Мандарины | 150 |
| 1 штука, средний | Персик | 120 |
| 3-4 штуки, небольших | Сливы | 90 |
| 7 ст. ложек | Смородина | 140 |
| 1/2 штуки, средней | Хурма | 70 |
| 7 ст. ложек | Черника, черная смородина | 90 |
| 1 шт., маленькое | Яблоко | 90 |

\* 6-8 ст. ложек ягод, таких как малина, смородина и т.д., соответствуют примерно 1 стаканчику (1 чайной чашке) этих ягод. Около 100 мл. сока (без добавления сахара, 100% натуральный сок) содержит примерно 10 г углеводов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОВОЩИ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ** | | **1 ХЕ = количество продукта в граммах** |
| 1 ст. ложка, сухих | Бобы | 20 |
| 7 ст. ложек, свежего | Горох | 100 |
| 3 штуки, средних | Морковь | 200 |
|  | Орехи | 60-90 |
| 1 штука, средняя | Свекла | 150 |
| 3 ст. ложки, вареной | Фасоль | 50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Другие продукты** | | **1 ХЕ =** |
| 1/2 стакана | Газированная вода на сахаре | 100 мл |
| 1 стакан | Квас | 250 мл |
|  | Мед | 12 г |
|  | Мороженое | 65 г |
| 2 куска | Сахар кусковой | 10 г |
| 2 ч. ложки | Сахар-песок | 10 г |
|  | Шоколад | 20 г |